



FELIX BRUNNER

HANDBIKING COLORADO 2014



**CLIPPING BOOKLET**

EDITION: 15 / APR

PHOTOGRAPHY: SIMON TOPLAK

30-Meter-Sturz

8 Monate Koma

60 Operationen

## Felix mit Vollgas zurück ins Leben



Brunner kämpfte sich nach einem Sturz beim Eisklettern zurück

**D**er Sport hat Felix Brunner beinahe das Leben gekostet. Heute schenkt ihm der Sport wieder Sinn und Lebensfreude. Kürzlich unternahm der 25-jährige Rollstuhlfahrer aus Hopferau bei Füssen einen Roadtrip durch den US-Bundesstaat Colorado. Eine Radreise abseits von sportlichen Rekorden, Bestzeiten oder Medaillen. Vor fünf Jahren war daran nicht im Entferntesten zu denken. Am 19. Januar 2009 stürzte der damals 20-Jährige beim Eisklettern 30 Meter in die Tiefe. Er landete in einem Bachbett und zog sich unzählige schwere Verletzungen und Quetschungen zu. Was folgte war Wunder und Martyrium zugleich. Felix überlebte trotz hoher Blutverluste. Die Versorgungsvene im linken Bein war gerissen. Acht Monate lag er im künstlichen Koma, verbrachte 13 Monate auf der Intensivstation, musste 60 Operationen und zahlreiche Komplikationen überstehen. Er erhielt



Sein Bike wiegt 30 Kilogramm und kostet 6000 Euro

Fotos: Toplak (3)

800 Blutkonserven und kämpfte gegen ein Multiorganversagen. Dass sich der Bayer heute wieder in einer eigenen Wohnung selbst versorgen und Autofahren kann, hätten die behandelnden Ärzte, die ihn dreimal aufgegeben hatten, nicht für möglich gehalten. Brunner, der seit diesem schrecklichen Unfall im Rollstuhl sitzt, hat sich erfolgreich ins Leben zurückgekämpft. Da-



Auch für ein Glas Wein fand Brunner Zeit

bei hat ihm auch der Sport sehr geholfen. Auf seiner dreiwöchigen Reise durch Colo-

rado hat Brunner im Juli sieben Regionen besucht und unterschiedlichste Trails und Bikeparks befahren. In Crested Butte traf er schließlich den Hersteller seines 6000 Euro teuren Handbikes persönlich: „Jake O'Connor, der ebenfalls im Rollstuhl sitzt, in seiner Werkstatt besuchen zu dürfen, war großartig für mich. Jake stellt in Handarbeit diese einzigartigen Bikes her. Am Nach-

mittag haben wir sogar gemeinsam eine Bike-tour unternommen.“ Herkömmliche Handbikes kommen für diese Challenge nämlich nicht infrage. Die üblichen Handbikes haben vorne ein Rad und hinten zwei. „Damit ist man nicht wendig genug auf engen Trails und rutscht hinten ständig weg.“ Bei O'Connor wurde Brunner schließlich fündig: Ein Bike, gasgefedert, zwei Lenkräder vorne, ein Antriebsrad hinten, satte 30 Kilo schwer. „Dieses Bike ist eine echte Sensation. Es ermöglicht einem Behinderten Offroad zu fahren. Nicht nur auf geteerten Straßen. Es hat meinen Aktionsradius enorm erweitert und mich wieder zurück in die Berge gebracht.“ Was Felix neben tollen sportlichen Erlebnissen auf dieser Reise besonders beeindruckt hat: „Ich wurde in Colorado wie ein ganz normaler Mensch behandelt. Man

mag es kaum glauben, aber während meiner drei Wochen in den USA hat mich kein Mensch nach meiner Behinderung gefragt. Eine Wohltat.“ Überhaupt scheint Inklusion in Übersee – zumindest, was den Sport betrifft – ziemlich gut zu funktionieren: „Barrierefrei waren alle Orte und Hotels. Es gab mehr oder weniger überall eigene Guides und Sportangebote für Behinderte. Materialverleih inklusive. Du kannst als Behinderter Skikurse besuchen, zum Kajakfahren oder Mountainbiken gehen, dich sportlich richtig austoben. Der Umgang mit Menschen wie mir und das enorme Angebot haben mich fasziniert. Ich wünschte, das wäre bei uns in Deutschland auch so.“

JOHANNA STÖCKL



# Bereift



**Zur Not auch nur auf einem Rad: Felix Brunner nimmt eine Anliegerkurve im Bikepark**

**UNTERWEGS** Eine Transalp hat Felix Brunner mit seinem Handbike schon absolviert (siehe ALPIN 12/2013). Nun hat der querschnittsgelähmte Sportfanatiker eine dreiwöchige Offroad-Handbike-Tour durch Colorado/USA unternommen. Neben allen namhaften Bikeparks, wie Winterpark, Vail oder Copper Mountain, war Felix auch vom Sportangebot der USA für Menschen mit Behinderung angetan: Auch Rafting, Kajaking und Klettern sind dort für Rollstuhlfahrer kein Problem.





BR.de > Fernsehen > Bayerisches Fernsehen > Abendschau > Studiogäste > Studiogast

★★★★☆ [4]



### Studiogast Felix Brunner

"Mentale Kraft überwindet Täler, führt zum Gipfel und leitet über den Horizont hinaus" - mit 19 Jahren hat Felix Brunner einen schweren Unfall, heute ist er Motivationstrainer. Wie er sein Leben meistert und anderen dabei hilft, wollen wir von ihm wissen.

Stand: 20.08.2014



Studiogast: Felix Brunner

★★★★☆ [4]



- ^ Bayerisches Fernsehen: Inhalt
- ^ Bayerisches Fernsehen: Sendungen
- ^ Bayerisches Fernsehen: Service

#### Abendschau

- Wochen-Rückschau
- Themen-Rückschau
- Rezepte
- Bayernlos
- Sport in der Abendschau
- Der große Max
- Studiogäste**
- Live-Reportagen
- Verbrauchertipps
- Die Abendschau hakt nach
- LAUF10!
- Wir über uns
- Kontakt

#### SENDUNG INFO

**Abendschau**  
Mittwoch, 20.08.2014 um 18:00 Uhr  
[Bayerisches Fernsehen]

#### KLICKTIPPS

**Studiogäste**  
Alle waren schon



# Mit dem Handbike durch Colorado

Felix Brunner aus Hopferau testet als erster europäischer Rollstuhlfahrer Bike Parks in den USA

Hopfen am See – Ob mit dem Handbike über die Alpen oder mit 70 Sachen auf dem Monoski ins Tal: Felix Brunner geht gerne an seine Grenzen. Vor fünf Jahren hatte der Ostallgäuer einen schweren Unfall, der ihm beinahe das Leben gekostet hätte. Seitdem sitzt er im Rollstuhl. Doch davon lässt sich der 25-Jährige nicht unterkriegen. Jetzt tourte er als erster europäischer Rollstuhlfahrer durch Colorado, um zu testen wie Rollstuhlfahrer hier Aktivurlaub machen können.

„Es war super, ich bin begeistert zurückgekommen“, grinst Felix Brunner. Offroad- und Downhillbiken, Rafting und Kajak fahren: Drei Wochen lang war der Hopferauer zusammen mit seinem Fotografen in den amerikanischen Bike Parks unterwegs und hat Aktivsportarten für Rollstuhlfahrer getestet. Aber nicht ausschließlich: Auch sein Fotograf setzte sich in Crested Butte in ein vierrädriges Downhill-Bike und lieferte sich mit Brunner ein Rennen. „Das hat super viel Spaß gemacht“, so Brunner.

Der Bike Park Crested Butte war zugleich sein „Highlight“. Denn hier bietet das Adaptive Sports Center, ein Behindertensportzentrum, zahlreiche Aktivitäten an. Menschen mit Handicap können hier neben Downhill- und Offroadbiken auch reiten, Eisklettern oder snowboarden. Rafting probierte Brunner dann auf dem Gunnison River aus. Festgeschallt in einer Sitzschale konnte der Ostallgäuer mitpaddeln. Anders wäre das nicht möglich gewesen. Da er durch seine Behinderung keine Oberkörperstabilität hat, hätte eine Welle genügt und er wäre ins Wasser gefallen. „Was aber auch nicht das Riesenproblem gewesen wäre. Ich kann schwimmen.“

Weiter ging es in den Trestle Bike Park, in die Grand Junction und nach Salida. Besonders fasziniert war der Ostallgäuer vom schlagartigen Umbruch der Ve-



Felix Brunner nimmt mit seinem Handbike rasant eine Kurve auf dem Collarbone Trail in den Hartman Rocks.

Fotos: Simon Toplak

getation zwischen Vail und Moab. Vail liegt auf einem Hochplateau mit „Schwarzwaldhügeln“. Anschließend „fährst du eine Stunde und dann fängt die Wüste an“, erklärt Brunner.

Aber nicht nur die Natur und der Sport haben den jungen Mann begeistert, sondern auch

die Einstellung der US-Amerikaner. Ihnen sei „es egal woher du kommst, Hauptsache du hast Spaß. In denen drei Wochen hat mich kein einziger gefragt, was ich für eine Behinderung habe“, so Brunner. In en USA seien Behinderte selbstverständlich. In Deutschland hingegen funktioniere die

Inklusion „meines Erachtens sehr, sehr schlecht.“ Es gehöre eben viel mehr dazu, als Behinderte in eine normale Schulklasse zu integrieren.

## Zu schmal für Handbikes

Auch Offroadbiken hätte er so in Europa nicht machen können. In den wenigen Bike Parks

wäre er mit seinem 85 Zentimeter breiten Handbike oft nicht durchgekommen. Doch hier sieht er auch eine Chance, gerade für das Allgäu. Denn Skigebiete könnten im Sommer – wie in Amerika – zu Bike Parks werden. Um die Strecken zu bauen, „braucht man nur Dreck“, so Brunner. Der Rollstuhlsport an sich sei in Deutschland aber „sehr begrenzt“, was „schade ist“.

„Du kommst in die Rehasentren und dort wird eine Sportart angeboten – Basketball. Das ist das Manko, warum so wenig Rollstuhlfahrer Outdoorsportarten machen.“ Daneben fehle es gerade beim Offroadbiken an den passenden Rollstühlen. Auch hier ist Brunner Pionier. Denn sein Handbike ist eine Spezialanfertigung aus den USA und hat vorne zwei Räder und hinten eines. Anders wäre er nicht über die Alpen gekommen. „Ich werde oft als Extremsportler dargestellt. Das finde ich aber nicht. Die Leistung liegt nicht darin, dass ich über die Alpen gekommen bin, sondern, dass ich es einfach gemacht habe. Ich bin stolz darauf ein Vorreiter zu sein“, so Brunner.

Katharina Knoll

## Felix Brunner

- 25. Juli 1989 in Füssen geboren
- Im Januar 2009 stürzte er nach einer Eisklettertour 30 Meter in ein Bachbett hinunter. Er zog sich dabei schwere Verletzungen zu und verlor vier Liter Blut.
- 13 Monate lag er auf der Intensivstation, acht Monate davon im Koma
- Er wurde über 60 Mal operiert und brauchte über 800 Blutkonserven
- heute sitzt er im Rollstuhl, ist Blutspendebotschafter und hält deutschlandweit Motivationsvorträge
- 2013 überquerte er als erster Rollstuhlfahrer mit einem Handbike die Alpen
- 2014 will er beim Berlin Marathon mitmachen und sich beim Monoskifahren für den Europacup qualifizieren.
- Wie ihn der Unfall seelisch verändert hat, meint Felix Brunner: „Heute schätze ich die Familie und den Freundeskreis brutal. Ohne die hätte ich nicht überlebt. Ich bin gelassener. Ich nehme mit, was gut ist, das andere lass ich liegen. Ich bin wahnsinnig daran gewachsen und gehe offener durch die Welt“, sagt er. Außerdem höre er jetzt stärker auf seine innere Stimme.

kk



Auf dem Gunnison River im Bike Park Crested Butte probiert Felix Brunner Rafting aus.



## AuLa-Fans

Bei der VR-Bank ist was los

Wir haben mehr als 1.000 junge Leute bei der Ausbildungsmesse 2013 in unserem Stand gehabt." Manfred Doll ist Marketing-Leiter bei der VR-Bank Landsberg-Ammersee und er ist überreuger Messe-Fan: "Das ist der Event schlechthin." Im Umkreis von 50 Kilometern kenne er keinen Treffpunkt, bei dem sich so viele Schulabgänger und Unternehmer im direkten Dialog begegnen.

Die VR-Bank ist auch heuer wieder mit großem Aufgebot vor Ort: Der Stand ist 120 Quadratmeter groß. Dort treffen die legendlichen auf die Vertreter der Marketing- und Personalabteilung, aber auch auf Auszubildende, die "in Augenhöhe" über ihre Tätigkeiten in der Bank berichten und Fragen zur Ausbildung beantworten. "Das ist eine spannende Ebene", sagt Doll, "weil sich unter jungen Leuten spezielle Gespräche entwickeln und positive Impulse überkommen." Außerdem ist ganz schön was los mit Glücksrad und Verlosung oder beim Segway-Fahren. *(Dafür gibt es einen extra Parcours auf dem Außengelände.)*

Begeisterung auch an der Spitze des Bank-Managements: "Wir rekrutieren die meisten unserer Azubis auf der Ausbildungsmesse", schwärmt Vorstandsvorsitzender Stefan Jörg. Viele kämen an den Stand, um ein Praktikum fix zu machen. Die Kontakte seien wechselseitig: Einmal kämen die Schüler auf die Banker zu, aber immer wieder sprechen wir auch heranwachsende an, die uns auffallen." Die VR-Bank Landsberg-Ammersee ist Hauptsponsor der Ausbildungsmesse. Mit engagierter Unterstützung trägt das Geldinstitut zum Erfolg der großen Ausbildungsoffensive zwischen Ammersee und Lech bei.

Dafür sind die Organisatoren der AuLa dankbar und Markus Wasserle hält fest, dass zahlreiche Aktionen ohne die Mitwirkung der Bank nicht machbar wären. Die AuLa ist eine Initiative, die keinen Gewinn erwirtschaftet. Die Einnahmen sind minimal und fließen in den laufenden Betrieb. Das Orga-Team ist ehrenamtlich tätig. *Foto: AuLa | Text bb.*



VR-Bank, AuLa 2013

Felix Brunner in den Bergen



### DER SCHIRMHERR

## IM ROLLSTUHL ÜBER DIE ALPEN

„Mentale Kraft überwindet Täler, führt zum Gipfel und leitet über den Horizont hinaus“

Hallo, ich bin der Schirmherr der Ausbildungsmesse 2014. Ich heiße Felix Brunner und bin 24 Jahre alt. Meine Leidenschaft sind die Berge und der Bergsport im Sommer wie im Winter. Ich liebe Bergsteigen, Klettern, Skifahren und das aktive Leben. Mit 19 Jahren war ich tatkräftiges Mitglied der Bergrettung in Füssen. Ich absolvierte gerade eine Ausbildung zum Krankenpfleger, als sich mein Leben schlagartig veränderte. Von einer Sekunde zur anderen."

Felix Brunner ist von Kind an mit dem Großvater in die Berge gegangen. Dem Gebirg' gilt seine Liebe und seine Leidenschaft. "Im Berg spürst Du noch die Original-Zeit - während sie Dir im Alltag davon läuft und immer knapper wird." Ausgerechnet im Berg hat sich sein Schicksal besiegelt: Nach einer Rücktour vom Eisklettern stürzte der damals jüngste Bergretter Deutschlands (die dreijährige Ausbildung hat er binnen eines Jahres absolviert) in eine 30 Meter tiefe Schlucht. In

einem dramatischen Rettungseinsatz und durch mutiges Eingreifen von Notarzt und Hubschrauber-Mannschaft wurde er mit lebensgefährlichen Verletzungen geborgen. Felix Brunner hat überlebt. Es folgte ein langer Weg zurück in die Normalität: Koma-Patient, ein 13-monatiger Aufenthalt auf der Intensivstation und bis heute über 60 Operationen.

Aber Felix ist stark. "Geprägt von innerer Kraft, gebe ich nicht auf", sagt er und erzählt: "Heute führe ich ein normales Leben. Meine Erlebnisse und Erfahrungen gebe ich als Referent auf Tagungen und Kongressen oder in Ausbildungseinheiten weiter. Ich referiere in Kliniken, Unternehmen, Schulen - und auf der Ausbildungsmesse Landsberg."

### EIN TRANSALP

Hier wird er den jungen Menschen auch von seinen Erfolgen berichten, zum Beispiel über den bisherigen Höhepunkt in seinem neuen Leben nach dem Unfall: "Ich habe im Sommer letzten Jahres die Alpen überquert - als erster Rollstuhlfahrer mit einem Handbike." Und er spricht über die mentale Kraft, die Täler überwindet und zum Gipfel führt - über den Horizont hinaus.

Während seiner Krankheit habe er einen Optimismus entwickelt, mit dem er Resignation überwunden und neuen Lebenswillen aufgebaut hat. "Ich bin voll gelähmt aus dem Koma aufgewacht." Das ganze wegen einem Fehltritt im Thannheimer Tal. Nicht aus Dummheit, sondern auf einem ganz normalen Wanderweg im heimischen Terrain, "einfach umdampft bin ich, ausgerutscht und 30 Meter abg'rutscht." Das A und O, das aus Niederlagen herausführt heiße, diese Niederlagen anzunehmen. "Jede Niederlage hat ihr eigenes Gewicht und Du allein bestimmst, wie viel Du an Dich heranlässt." Dies betreffe den Alltag, den Beruf, den Sport ...

Dank seiner unglaublichen inneren Kraftquelle, fand er neue Lebensinhalte: Als Motivationsredner führt der lebensfrohe Rollstuhlfahrer ein abwechslungsreiches, ausgefülltes Leben. Felix hält Vorträge. Anschaulich und beeindruckend transferiert der Behindertensportler sein umfangreiches Wissen auf alltägliche Lebenssituationen, Managementgrundlagen im Rettungsbereich und auf Krisensituationen der Wirtschaft, wo Krisenmanagement die Verantwortlichen oft überraschend und unvorbereitet trifft.

### MOTIVATION AUF DER AuLa

Und er ist wieder in den Bergen daheim. Er fährt einen umgebauten Audi, in dem er Rollstuhl, Mono-Ski und Handbike verstaut und sich unabhängig - ohne fremde Hilfe - auf den Weg macht.

Auch zu uns. Darauf freuen wir uns und auf sein Kurzreferat am Donnerstagabend, 25. September, 18.45 Uhr, im Such(s)t Du was-Zelt.

Fotos: Brunner | Text: Beate Bentele.



Felix Brunner beim Wintersport



AuLa Schirmherr 2014: Felix Brunner





## Mit dem Handbike ins Land der unbegrenzten Möglichkeiten

München, 29. Juli 2014: Berghaus-Athlet Felix Brunner, der 2013 mit seinem Handbike bereits erfolgreich ein



Alpenüberquerung meisterte, kommt mit intensiven Eindrücken von seiner dreiwöchigen Offroad Handbike-Tour durch Colorado/USA zurück. Seine Reise so bisher kein europäischer Rollstuhlfahrer erlebt hat, zeigt die zahlreichen Möglichkeiten eines Aktivurlaubes weit ab von Standard-Angeboten für Menschen mit Handicap.



Neben allen namhaften Bikeparks, wie Winterpark, Vail, Copper Mountain, Cottonwood Butte, Moab/Utha, Frisco, Grand Junction (Wüste) und Salida, war Felix zudem überwältigt vom Sportangebot der USA für Menschen mit Behinderung: Rafting, Kajaking, Mountainbiking und Klettern ist dort auch für Rollstuhlfahrer kein Problem.



„Der Umgang in USA mit Menschen wie mir und das enorme Angebot hat mich fasziniert“, so Felix Brunner. „Ich hoffe, dass auch Deutschland dem künftig noch mehr Aufmerksamkeit schenken wird.“

Am **4. August 2014** findet ein **Presseevent** beim Blutspendedienst des Bayerischen Roten Kreuzes, Herzog-Heinrich-Str. 2 in 80336 München statt, bei dem Felix Brunner um 10 Uhr und um 14 Uhr mit eindrucksvollen Bildern von seinen Erlebnissen berichtet. Bitte kurze Anmeldung-Bestätigung an [nicole.thiel@xpert-marketing.com](mailto:nicole.thiel@xpert-marketing.com). Weitere Informationen sind zudem unter <http://de.berghaus.com/live-for-adventure/athleteblogs/handbike-in-colorado-felix-brunner/> erhältlich.

Pressekontakt  
**xpert**  
marketing | events | teamentwicklung

Nicole Thiel  
Amalienstr. 65  
80799 München  
Tel.: +49 89 189 225 28  
eMail: [nicole.thiel@xpert-marketing.com](mailto:nicole.thiel@xpert-marketing.com)

### Kontakt Berghaus

Marketing Manager EMEA  
Dana Eichinger  
M,O,C - A124 / A111, Lilienthalallee 40  
80939 München  
Tel.: +49 89 360 90 260  
eMail: [dana.eichinger@berghaus.com](mailto:dana.eichinger@berghaus.com)



3/2014

3/2014 21. Jahrgang € 5,00  
B 59368

Herbst 2014

Alles, was uns bewegt!

Mit Messerführer  
zur REHACARE

HANDICAP

# HANDICAP

Das Magazin für Lebensqualität



## Porträts

Karrieren  
Berufungen  
Lebensläufe



## Auszeiten

Aktive  
Erholung



## Rollstuhltests

TiLite TRA  
Sopur Helium Pro



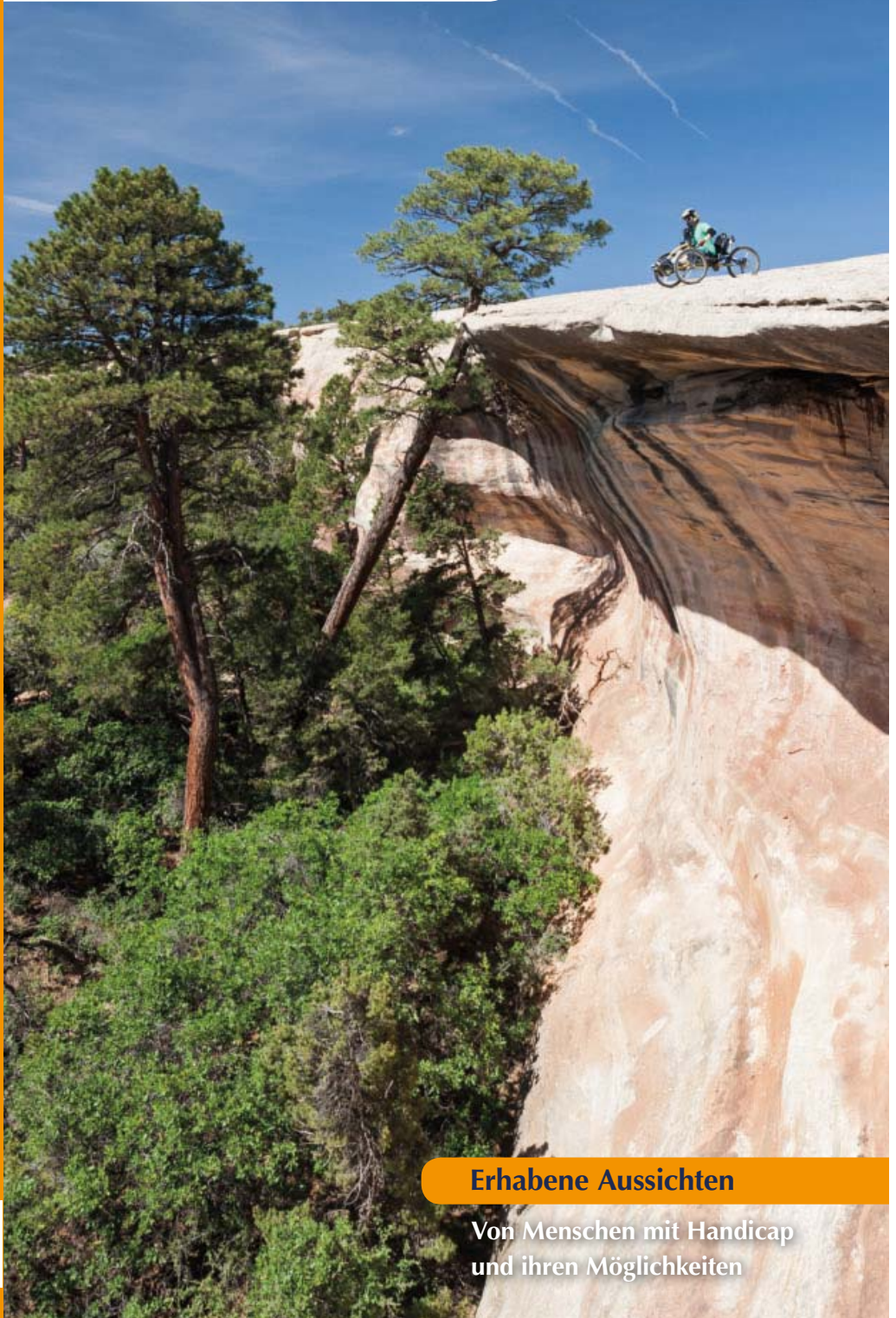
## Auto-Mobilität

Fahrspaß mit  
Handicap



## Oldtimer

Rollstuhl-  
Veteranen



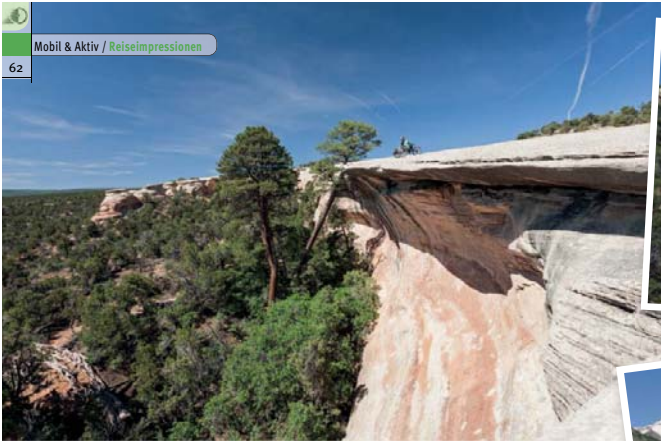
## Erhabene Aussichten

Von Menschen mit Handicap  
und ihren Möglichkeiten



Handicap 10.02 / Magazine, circulation 28.000





Offroad durch Colorado:

# Aktivurlaub auf amerikanisch

**M**ünchen, 17. Juni 2014, 11 Uhr vormittags. Der Flieger startet. An Bord sitzt Felix Brunner mit seinem Fotografen Simon Toplak. Vor den beiden liegen drei aufregende Wochen in den USA. Im Bundesstaat Colorado wollen sie mit dem Rad die berühmten Bikeparks mit ihren spektakulären Abfahrten, den sogenannten Trails, vor einmaliger Kulisse erkunden und die zahlreichen Sportangebote für Action- und Fun-Sport-Liebhaber ausprobieren. Felix' Bike besteht allerdings aus drei Rädern – eines hinten und zwei vorne. Mit dieser Aufteilung ist das Sportgerät des Rollstuhlfahrers, der seit einem Unfall in den Bergen im Jahr 2009 querschnittgelähmt ist, am besten für unwegsames Gelände ausgestattet. Und unwegsam wird es garantiert.

**In 90 Minuten aus den Bergen in die Wüste**

Die Idee zu diesem Trip entstand im Frühjahr. Felix nahm Kontakt

Felix Brunner ist leidenschaftlicher Handbiker und liebt die großen Abenteuer. Nach seiner erfolgreichen Alpenüberquerung im letzten Jahr packte ihn jetzt wieder das Fernweh. Nun ging es mit dem Handbike über den großen Teich. Die riesigen Offroad-Bikeparks Colorados

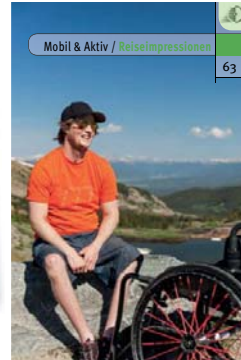
in den USA waren sein Ziel. Am Ende einer großartigen Reise stehen nicht nur zahlreiche intensive Erlebnisse und die Begegnung mit vielen herzlichen und bemerkenswert gastfreundlichen und unkomplizierten Menschen, sondern die Erfahrung, dass Colorado für behinderte Aktivurlauber unbedingt eine Reise wert ist.

zu Anita Goldmann von LMG Management und zu Get It Across Marketing in Köln auf. Die Agentur vertritt das Tourismusbüro Colorado in Deutschland. Mit Anita Goldmann und der Kölner Agentur gemeinsam nahm die geplante Reise nun schnell Formen an. Es wurden Kontakte vor Ort vermittelt, adaptive Sportangebote benannt und interessante Veranstaltungen bei der Streckenplanung berücksichtigt. „Wir wurden schon

HANDICAP 3/2014



Anzeige



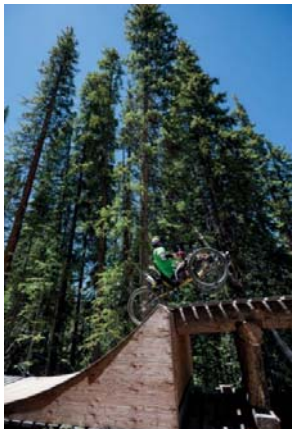
Sportlich, aktiv, erlebnisreich: Felix Brunner, 35, zieht es immer wieder in die Ferne



Putzige Begegnung: Amerikanisches Eichhörnchen trifft auf deutschen Biker



Urbanes Freizeitvergnügen: Dieser Bikepark liegt mitten in der Stadt



Akrobatisch: Im Bikepark in Winterpark wird die Schwerkraft überlistet

zu Hause in Deutschland, aber auch dann vor Ort perfekt betreut“, berichtet der 25-jährige Allgäuer von der fruchtbaren Zusammenarbeit. Herausgekommen ist eine Reise, die Felix als überwältigend erlebt hat: „Es war einfach nur grenzenlos schön: bezauerte Gegend, super nette Leute!“, lautet sein eindeutiges Fazit. Neben den vielen sportlichen Erlebnissen hat ihn vor allem auch die einmalige und abwechslungsreiche Landschaft beeindruckt: „Der Bundesstaat Colorado ist sehr hoch gelegen. Wir waren beim Handbiken oft über 3.000 Meter über dem Meeresspiegel unterwegs. Die Landschaft dort ist traumhaft. Sehr

ähnlich wie bei uns im Allgäu, aber mit dem Unterschied, dass dort die Baumgrenze über 2.700 Meter liegt. In nur eineinhalb Stunden fährt man mit dem Auto aus der Bergwelt, in der es sehr kühl und windig ist, in die Wüstenregion um Grand Junction. Die Vegetation ändert sich schlagartig und es ist auf einmal über 40 Grad Celsius heiß.“

**Perfekte Bedingungen** für eine erlebnisreiche Reise mit einmaligen Eindrücken. Im Fokus der geplanten Aktivitäten steht eindeutig das Offroad-Handbiken. So besuchen Felix und Simon einige der schönsten Bikeparks der USA wie zum Beispiel den Citypark Valmont in Boulder, einen öffentlichen Park für Mountainbiker mitten in der Stadt. Das breite Spektrum an Schwierigkeitsgraden, das hier geboten wird, sorgt dafür, dass vom Anfänger bis zum Profi für jeden etwas dabei ist.

**Einer der größten Bikeparks** Nordamerikas befindet sich in Winterpark, einem kleinen Ort etwa 100 Kilometer von Colorados Hauptstadt Denver entfernt. Wunderschöne Freeridestrecken, also technisch anspruchsvolle Passagen mit Hindernissen wie Wellen und Steilkurven und sogar kleinen Sprüngen, gibt es hier zu bewältigen, die Felix mit seinem Bike mit immerhin 90 Zentimeter Radstand problemlos befahren kann. Außerdem verfügt sein Rad über einen

Die einmalige Landschaft Colorados hat Felix beeindruckt

HANDICAP 3/2014

HANDICAP 1/2014



Platz ist in der kleinsten Gondel: In der Bergbahn ist es kurzfristig etwas beengt

kleinen Assistenzelektromotor, der ihn bei steilen Anstiegen unterstützt, das Gesamtgewicht von Rad und Fahrer – immerhin 100 Kilogramm – hinaufzutreiben. Anspruchsvoll für die Muskeln bleibt es dennoch. Und so absolviert Felix abends im Hotel oft noch die eine oder andere Trainingseinheit im Fitnessraum.

Anzeige



Kontaktfreudig: Felix erlebte die Amerikaner als sehr unkompliziert und offen

**Ein weiterer Anlaufpunkt auf der Route** ist Vail, eines der bekanntesten Skigebiete der USA. Wenn im Sommer kein Schnee die Pisten bedeckt, stürzen sich die Mountainbiker die Hänge hinunter. „Hier ist fast alles bis hin zu den Toiletten am Berg barrierefrei“, schwärmt Felix. Lediglich im Restaurant und in der Gondel der Bergbahn, die für die zwei Sportler samt Rad und Ausrüstung doch etwas unterdimensioniert ist, müssen der Rollstuhlfahrer und sein Fotograf improvisieren.





Nass werden inklusive: Beim Rafting geht es rasant durch die Stromschnellen des Gunnison River



„Es ist nur wichtig, dass du hier bist und Spaß hast“

Doch in solchen Situationen macht Felix immer wieder die Erfahrung, dass die Amerikaner nicht nur freundlich und offen, sondern auch äußerst hilfsbereit sind. Überall finden sich sofort zupackende und helfende Hände. So kann er auch Angebote, die nicht explizit barrierefrei sind, meist gut nutzen. Eine Erfahrung, die Felix besonders positiv beeindruckt: „Die Leute sind hier alle so hilfsbereit, dass man zusammen vorhandene Barrieren überwinden kann.“ Und noch etwas fällt dem Behindertensportler auf: „Es ist den Amerikanern überhaupt nicht wichtig, was du tust, woher du kommst, was du für einer bist. Es ist nur wichtig, dass du hier bist und Spaß hast. In den gesamten drei Wochen hat mich auch keiner gefragt, was ich für eine Behinderung habe oder warum ich im Rollstuhl sitze. Das habe ich hier in Deutschland so nie erlebt. Bei uns ist so etwas bedeutend. Genauso wie zum Beispiel einen angesehenen Beruf vorweisen zu können. Dort ist es einfach nur wichtig, dass du hier und jetzt Spaß hast.“ Diese tolerante Art und pragmatische Unterstützung der US-Amerikaner machen den

Aktivurlaub in Übersee nicht nur besonders unkompliziert, sondern sorgen auch für eine Vielzahl angenehmer Kontakte.

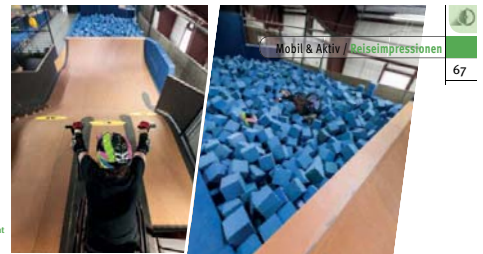
**Vielfältige Aktivitäten** gibt es für die zwei während ihrer Reise auch abseits der Trails in diversen Sportrichtungen, die sich auf behinderte Sportler eingestellt haben. Allen voran das National Sports Center for the Disabled, NSCD, in Winterpark in Colorado: Ein nationales Behindertensportzentrum, das ein Angebot an Outdoorsportarten anbietet, das seinesgleichen sucht. So können sportbegeisterte Menschen mit Mobilitätseinschränkung hier nach Herzenslust im Winter Monoskifahren, Snowboarden oder Langlaufen; im Sommer wird Reiten, Rafting und Handbiken angeboten. In der vergangenen Wintersaison zeugen die unglaublichen Zahlen von 600 freiwilligen Helfern und rund 20.000 gegebenen Skikurs-Einheiten vom großen Erfolg der Nonprofit-Organisation.

**Im Indoor-Skatepark** Woodward in Copper Mountain, einer beliebten Skiregion in Colorado, ist alles darauf ausgerichtet, mithilfe von Rädern, Skateboards, Rampen und Halfpipes auf möglichst spektakuläre Art durch die Luft zu fliegen. Snowboarder kommen im Sommer, um zu trainieren, Mountainbiker und Skater treffen sich hier im Winter. Natürlich testet Felix die Anlage ausgiebig. Und so kommt es, dass er kurze Zeit später in einem großen Becken zwischen Unmengen blauer Schaumstoffwürfel versinkt: eine weiche Landung nach einem beherzten Sprung samt Rollstuhl von einer Holzrampe.

**Ähnlich aufgestellt** wie das NSCD ist das Adaptive Sport Center, kurz ASC, in Crested Butte, einem kleinen Städtchen mitten in den Rocky Mountains. Im Vergleich zum Sportangebot des NSCD ergänzen hier noch Kajak und Eisklettern für Geh-

HANDICAP 3/2014

Anzeige



Achtung, fertig, plump: Felix nimmt ein Bad im blauen Schaumstoff

behinderte die Angebotspalette. Für alle Sportarten kann man sich die notwendige Ausrüstungen ausleihen. Felix und Simon entscheiden sich fürs Rafting und nehmen an einer rasanten Tour auf dem Gunnison River teil – nass werden inklusive. Wie gut dieser actiongeladene Ausflug im Boot für den querschnittgelähmten Felix funktioniert, überrascht ihn selbst ein wenig: „Sogar für mich mit wenig Oberkörperstabilität ist es kein Problem, als aktiver Paddler das Boot durch die Stromschnellen zu steuern.“

**Eine ganze Stadt ist auf den Rädern**

Zudem findet in der kleinen, sonst so beschaulichen Crested Butte gerade die Bike-Week statt, ein jährliches Fahrradfestival, zu dem unter anderem ein 24-Stunden-Rennen durch die Stadt, liebevoll Townie Tour genannt, gehört. Die Einnahmen des Spaß-Rennens kommen dem Adaptive Sport Center zugute. Hier machen alle mit: Männer, Frauen und Kinder sind auf den Rädern



Bei der Arbeit: Felix trifft Jake O'Connor, den Erbauer seines Handbikes

unterwegs, egal ob alt oder jung, behindert oder nichtbehindert. Und dank fantasievolle Verkleidungen fahren manchmal sogar Hasen, Superhelden oder „ganz besonders elegante Damen“ mit. Auch Felix, der als Blutspendebotschafter für das Bayerische Rote Kreuz ohnehin gerne für einen guten Zweck aktiv ist, lässt es sich nicht nehmen, mit einem ausgeleihen Straßenhandbike ein

Anzeige

HANDICAP 3/2014



Alles auf den Rädern: Bei der Townie Tour machen sogar die Kleinsten mit

paar Runden zu drehen. Besonders eindrucksvoll wird es aber in der Dunkelheit. Dann diesen bunt beleuchtete Räder durch die Nacht und zaubern wirbelnde Lichtreflexe in die Luft. In **Crested Butte** trifft Felix außerdem Jake O'Connor, den Erbauer seines speziellen Handbikes, das sich durch die besondere Konstruktion auszeichnet für Fahrten durch hügeliges Gelände eignet. Jake, ebenfalls Rollstuhlfahrer, ist der Gründer von Reactive Adaptations, einer kleinen Manufaktur für handgemachte Offroad-Handbikes. Felix ist begeistert vom Besuch in der Werkstatt, bei dem sie zusehen dürfen, wie die, laut seinem Experten-Urteil, „hervorragenden Räder“ hergestellt werden.

**Fulminantes Finale**

Ein weiterer Zwischenstopp auf der Route sind die Hartman Rocks, ein Gebiet mit charakteristischen Steinformationen und herrlichen Sandpisten. Insgesamt gibt es hier ein 500 Meilen umfassendes Trailsystem, in dem sich Reiter, Biker und Wanderer ausleben können. Anschließend machen Felix und Simon

nach Halt in Salido, einem traditionsreichen Ort, der sich ganz dem Wassersport und Mountainbiking verschrieben hat. Frisco, ebenfalls ein berühmter Wintersportort in Colorado, ist dann die letzte Station. Die Stadt bietet den beiden jungen Männern noch einmal eine Menge Spaß beim Testen eines anspruchsvoll gestalteten Bikeparks mitten in der City. Einen gebührenden Abschluss dieser Reise bildet das große Feuerwerk zum Unabhängigkeitstag, dem Nationalfeiertag der Vereinigten Staaten, das die beiden in Frisco erleben. Bei einem Open Air-Konzert am Hafen lassen Felix und Simon die vielen Erlebnisse schließlich noch einmal Revue passieren und stimmungsvoll ausklingen, bevor es wenige Tage später wieder mit dem Flieger zurück nach München geht.

**Rückblickend kann der Allgäuer** anderen Reiselustigen mit Mobilitätseinschränkung, die sich Sport und Action in ihrem Urlaub wünschen, die Region im mittleren Westen der USA nur empfehlen: „Colorado

HANDICAP 3/2014

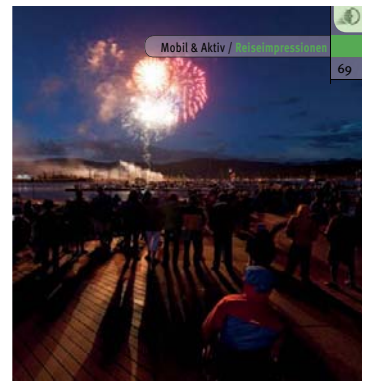


ist äußerst behinderten- und rollstuhlfreundlich, die Angebote der Bikeparks und Adaptivsporteinrichtungen sind umfangreich, und wenn es doch mal schwierig wird, bekommt man überall Unterstützung.“

Text: Lena Rudolph, Fotos: Simon Toplak

**Auskünfte:** Felix Brunner, E-Mail: [info@felixbrunner.de](mailto:info@felixbrunner.de), Internet: [www.felixbrunner.de](http://www.felixbrunner.de), Tourismusagentur Get It Across Marketing, Neumarkt 33, 50667 Köln, Tel.: 0221/4757120, E-Mail: [info@getitacross.de](mailto:info@getitacross.de), Internet: [www.getitacross.de](http://www.getitacross.de)

Anzeige



Zum Abschluss: Mit dem Feuerwerk zum Nationalfeiertag beenden Felix und Simon ihre Reise



Radrennen by night: Im Dunkeln entsteht durch die vorbeirauschenden beleuchteten Räder eine Lichtershow



Rasant: Diese Sandpisten bieten noch einmal Fahrspaß pur



D 7692 E

NAMIBIA

ÖSTERREICH · SINGAPUR · SÜDTIROL · MALAGA · INDONESIA · PANAMA · NIEDERLANDE · SHANGHAI

# abenteuer und reisen

11  
2014

DEUTSCHLAND 6 €  
ÖSTERREICH 6,80 €  
SCHWEIZ 9,90 SFR  
BENELUX 7,00 €  
ITALIEN 7,90 €  
SPANIEN 7,90 €



# NAMIBIA

Macht Bock auf Afrika.  
Safari und Dünen. Pisten  
und Traum-Lodges



VOR ORT  
RECHERCHIERT  
REISE-REPORTAGEN  
AUS 10 LÄNDERN  
MIT VIELEN  
INSIDER-TIPPS

## SHANGHAI

Sie haben 72 Stunden Zeit!

## ÖSTERREICH

Arlberg: Carven und schlemmen

## INDONESIEN

Insel-Tipp Nusa Penida

+  
SÜDTIROLER FAMILIENGLÜCK  
WINTERURLAUB BEIM BAUERN

HELD MIT HANDICAP  
IM HANDBIKE ÜBER DIE ALPEN

WUNDERWELT DER WOHLTATEN  
DIE BESTE WELLNESS FÜR SIE!





**„Geklontes, gekünsteltes und unformes Hotel-Design aus der Dose langweilt. Her mit Lokalkolorit, Authentischem und echten Originalen“**

Peter Pfänder, Chefredakteur

**Liebe Leserin, lieber Leser!**

Finden Sie nicht auch, dass es die Hotels vor und in den Bergen mit dem „alpine style“ allmählich zu bunt treiben. Was uns anfangs noch rustikal entrückte, langweilt durch seine Allgegenwart. Keine Neueröffnung oder Renovierung ohne Kuhfelle auf Sitzmöbeln, Geweihe an der Wand und Feuerholzstapel in Lobby oder Lounge.

Also, haben wir uns gedacht, suchen wir doch mal das Original, das Echte. Bauernhöfe. Alte, romantische, hoch gelegene Höfe. Höfe, die ihre Gäste mit hausgemachtem Käse, Speck und Weinen bewirten, die aber auch Sauna und Bauernwellness bieten. Es mag ja früher vieles besser gewesen sein, aber Bauernhofurlaub, wie er in Südtirol geboten wird, sicher nicht. Mehr dazu ab Seite 52. Wenn das zu winterlich und/oder zu nah ist, dem legen wir 72 Stunden in Shanghai ans Herz!



**REPORTERGETESTET!**

74 HOTELS UND RESTAURANTS IN DIESEM HEFT



**DIETMAR DENGER** war begeistert von Namibia: Diese Tierwelt! So herzliche Menschen! Und dieses perfekte Wikenspiel zum Ende der Regenzeit! Ab Seite 20

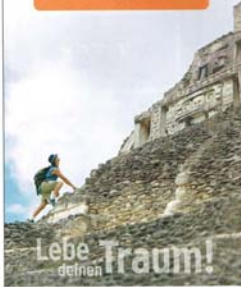


**ANDREAS HUB** machte mit Familie Urlaub auf Südtiroler Bauernhöfen. Seine Frau und die drei Töchter waren begeistert von dieser Art Ferien im Schnee. Ab Seite 52



**FELIX BRUNNER** sitzt im Rollstuhl. Das hält ihn aber nicht davon ab, auf Pfaden und Plätzen die Alpen zu überqueren. Ein mentales Kraftwerk! Und eine tolle Story. Ab Seite 86

**world insight**



Entdecken Sie Afrika, Amerika, Asien, Europa. Gemeinsam mit anderen weltweiten Menschen. Zu Preisen, die Ihre Reiseräume wahr werden lassen!

Beispiele aus unserem Programm weltweit:

Peru	22 Tage ab € 2.999,-
Kuba	21 Tage ab € 2.099,-
Costa Rica	21 Tage ab € 2.099,-
Ecuador mit Galápagos	23 Tage ab € 3.340,-
Argentinien und Chile	22 Tage ab € 3.599,-
Marokko	16 Tage ab € 1.199,-
Kenia-Tansania-Sansibar	21 Tage ab € 3.699,-
Georgien	14 Tage ab € 1.599,-
Myanmar	20 Tage ab € 1.899,-
Thailand	20 Tage ab € 1.099,-
Vietnam und Kambodscha	25 Tage ab € 2.099,-
Namibia-Botsswana-Victoria	23 Tage ab € 3.099,-
Südafrika mit Swasiland	21 Tage ab € 2.750,-

Preise inkl. Flug, Anreise, deutschsprachige Reiseleitung, Eintrittsgeldern.



Erlebensreisen in kleiner Gruppe weltweit. Telefon 02236 3836-0 www.world-insight.de

Kleine Gruppe. Anders. Fair.

**Inhalt**

**TITEL**

**20 Namibia:** Kein anderes Land Afrika bietet eine derartige Vielfalt wie Namibia. Von Wüsten über Berge und Küsten bis zu Savannen. Herrlich wild!

**44 Infos:** 17 reportergetestete Lodges, Restaurants und Camps. Plus Übersichtskarte, Reiseplaner und Kostencheck.

**GLOBUS**

**8 Cooles, Kurioses, Schickes aus aller Welt**

**Berlin:** Essen à la Steinszeit

**Norwegen:** Ein Hotel als schwimmende Scheffeltische

**Dublin:** U2 sind museumswert

**USA:** Sauna on the road

**Kapstadt:** Film, Kaffee und heiße Öfen unter einem Dach

**London:** Im Harry-Potter-Universum wird's duster

**REPORTAGEN**

- 16 City-Check Málaga:** Noch etwas Sonne tanken? Ab an die Costa del Sol Für 140 Euro kann man viel erleben
- 50 Beruf Butler:** Von der International Butler Academy in die Welt. Eine Absolventin erzählt
- 52 Südtirol:** Diesen Winter ist die pure Landlust angesagt. Auf Bauernhöfen mit Stil und Authentizität
- 64 Infos:** 35 Höfe mit Aussicht, Wellness oder Geschichte
- 68 Panama:** Der berühmteste Kanal der Welt wird 100
- 72 Indonesien:** Balls kleine Insel-schwester Nusa Penida ist viel ruhiger. Ein echter Tipp!
- 86 Extremsport anders:** Felix Brunner meisterte als erster Rollstuhlfahrer eine Transalp. Ein Kurzporträt
- 90 Shanghai:** Alte Kunst, neue Kunst. Dazu viel Kommerz und etwas Größenwahn. In 72 Stunden lässt sich viel erleben. Und das ohne Visum!
- 100 Infos:** 24 reportergetestete Hotels und Lokale. Kostencheck, Karte und Reiseplaner
- 118 Singapur:** In einer Unterdruckkammer wird Bon-D-Essen getestet - weltweit einmalig
- 120 Österreich:** Der Winter in Lech-Zürs am Arberg verspricht Ski- und Gaumenfreuden vom Feinsten. Erst recht, wenn man mit Freeride-Star Lorraine Huber unterwegs ist ...

**SERVICE PLUS**

- 70 Arts & Events:** Unsere Top-Termine im November
- MIT UNS GEWINNEN! KURZURLAUB IN DAVOS-KURZWECHEN IM WERT VON 1.400 EURO** SEITE 78
- 82 Reise-News:** Neues und Wissenswertes von Airlines und Veranstalter sowie aus den Reisezielen
- 88 Touristik Report:** Der Chef der Veggiehotels im Interview
- 106 Unterwegs getestet:** Guter Auftritt des Travel Sneaker Bandon von Iowa
- 108 Produkte:** Innovatives und Schickes für die Reise
- 110 Schwerpunktthema Wellness:** Von Shiatzu über Kneipp und Traubenkur bis Lomi Lomi - ein Wegweiser durch den Wohlfühl-Dschungel
- 117 Lieblingbücher der Redaktion**
- 128 Glösse:** Kaminer kommentiert!
- RUBRIKEN**
- 80 Forum:** Leserpost und mehr
- 80 Impressum**
- 130 Das sind unsere Themen im Dezember-Heft**
- 130 Bildschweiss**



**86 TRANSALP: Handbike-Premiere**



**120 ÖSTERREICH: Ski und Schlemmen**



**16 CITY-CHECK: Málaga ganz günstig**

abenteuer und reisen 11 | 2014

7



**Von der Transfusion zur Transalp**

Ein falscher Schritt kann das ganze Leben verändern. Diese Erkenntnis musste Felix Brunner leidvoll erfahren, als er bei einem Absturz in den Bergen fast ums Leben kam. Doch in vielen kleinen Schritten kämpfte er sich zurück. Als erster Rollstuhlfahrer meisterte er eine Alpen-Überquerung und flitzte mit dem Handbike wochenlang offroad durch Colorado. Nachvollziehbar, dass er nun als Motivationsredner gefragt ist.

Text: Christian Haas Fotos: Simon Toplak

so konnte man Felix Brunner zeichnen. Mit Klettern, A Roststeigen verbrachte r seine Jugend, wann im-schaffte es zum jüngsten erno. Doch dann, am 17. assierte es: Auf dem Rück-Eisklettertour stürzte der lge 30 Meter tief in ein aus-achbett, schlug auf Steinen en auf, überschlug sich ne linke Hüfte wurde pul-litt Trümmerbrüche und Blutungen. Dass Brunner behaupt überlebte, grenz-

te an ein Wunder. Es folgten acht Monate im künstlichen Koma und ein Marathon von bislang über 60 Operationen und 800 Bluttransfusionen. „Ohne die vielen Menschen, die Blut spenden gehen, wäre ich heute tot“, meint Brunner.

**60 OPERATIONEN UND EISERNER WILLE** Dann das nächste Wunder: Entgegen der ersten Diagnose, dass er nie wieder sitzen oder aufstehen könne, saß er plötzlich im Bett, später im Rollstuhl und stand sogar mit Krücken aus eigener Kraft auf. Damit nicht genug, Brunner zog es wieder in die Berge, dorthin, wo sein Leben eine so dra-

matische Wendung genommen hatte. Er düste auf einem speziellen Mono-Ski die Hänge hinab und quälte sich mit dem Rollstuhl die Hänge hinauf. Dabei entstand die aberwitzige Idee: „Ich mache eine Alpen-Überquerung!“ Sie ließ ihn nicht mehr los, hartes Training folgte.

Mit einem speziellen, dreirädrigen Handbike sollte es auf Singletrails von Füßen über alle Berge zum Gardasee gehen: neun Tage, 480 Kilometer, 12.000 Höhenmeter. Nur mit Handarbeit über die Alpen kurbeln - ein Unterfangen, das noch nie ein Rollstuhlfahrer gemeistert hat. Felix Brunner aber schaffte im Som-



1 Felix Brunner wählte für die Alpen-Überquerung keine bequemen Straßen und bequemen Zierwege  
2 Mehrere Freunde und seine Eltern begleiteten ihn bei der Tour über 12.000 Höhenmeter  
3 Drei Wochen ging es durch Colorado

mer 2013 das Unvorstellbare. Mit Hilfe eines kleinen E-Motors, der dem 30-Kilo-Rad vor allem bei steilen Anstiegen ein wenig zusätzlichen Schwung verlieh. Vor allem aber mit Hilfe seiner Eltern und seiner Freunde, die ihn auf der Tour begleiteten.

**BIKEN, RAFTEN, KAJAKING. FELIX MACHT ALLES** „Es gab Passagen, an denen du selbst mit dem Fahrrad nicht mehr weiterkamst“, erinnert sich Brunner. Eine Schlucht zum Beispiel, die nur auf einer schmalen Holzstiege überwindbar war. Oder vom Regen weggespülte Trails und Schotterhalden, die passiert werden mussten. „Laufen kann ich nicht, da mussten meine Kumpels mich halt zwei-, dreimal tragen.“ Was ihn ebenfalls trug: ein unerschütterlicher Optimismus und Lebenswille.

Wie sonst könnte Felix Brunner voller Überzeugung behaupten: „Mein Leben ist heute mindestens so schön wie vor dem Unfall. Man muss sich eben den Herausforderungen stellen.“

Das tut Brunner ständig. Sei es in Firmen, wo er mit seinem Vortragsprogramm „Von Berg in den Rollstuhl und zurück“ zeigt, dass es hinter dem Horizont etwas gibt, für das es sich zu kämpfen lohnt.

Oder sei es bei seinem jüngsten Trip in die USA. Drei Wochen lang begab er sich auf offroad-Handbikes. Tour durch das bergige Colorado und testete dabei noch andere Sportarten wie Rafting und Kajaking.

Nicht nur die Natur und der Sport haben den heute 25-Jährigen begeistert, sondern auch die Einstellung der Amerikaner. Ihnen sei es, so Brunner, „egal woher du kommst, Hauptsache du hast Spaß. In den drei Wochen hat mich kein einziger gefragt, was ich für eine Behinderung habe.“ Behinderte seien in den USA eben selbstverständlich. In Deutschland hingegen, so Brunner, „funktioniert die Inklusion meines Erachtens sehr, sehr schlecht.“ Was bei Brunner aber hervorragend funktioniert hat: „Die Handbike-Projekte haben mich zu den Bergen zurückgebracht.“ Felix Brunner bleibt eben ein Kind der Berge. Auch als Erwachsener. Auch im Rollstuhl.

**INFO**

**FELIX BRUNNER** Wissenswertes über diesen Mann, seine Touren und Motivationsvorträge unter [felixbrunner.de](http://felixbrunner.de)

abenteuer und reisen 11 | 2014

abenteuer und reisen 11 | 2014

abenteuer und reisen 11 | 2014

87



## Velophil

Das Fahrrad-Blog



### Mit dem Handbike zurück in die Berge

VON Andrea Reidl 30. SEPTEMBER 2014 UM 11:57 UHR



Felix Brunner auf seinem Handbike-Trike in Colorado © Simon Toplak

Dass jemand auf einer Mountainbike-Strecke die Alpen überquert, ist zunächst mal nicht ganz ungewöhnlich. Außer er ist körperbehindert, wie **Felix Brunner**. Er fuhr im vergangenen Jahr als erster Rollstuhlfahrer auf MTB-Trails über die Alpen. Sein Verkehrsmittel war ein Offroad-Handbike-Trike, also ein geländetaugliches Dreirad, das allein mit den Armen angetrieben wird. In diesem Jahr war der 24-Jährige mit dem Rad in Colorado unterwegs.

Für Brunner ist das Handbike ein Vehikel, um dorthin zu gelangen, wo er hin will: zurück in die Berge, zurück zum Sport. Die Berge waren immer sein Terrain. Er ist im Allgäu aufgewachsen, gerade zwei Kilometer von den Bergen entfernt, und war dort seit seiner Kindheit mit den Eltern zu Fuß und mit dem Mountainbike unterwegs. Mit 16 Jahren gehörte Felix Brunner bereits zu den Bergrettern in Füssen.

#### MEISTGELESEN

1. **RUSSLAND** Das Rubelproblem
2. **DEUTSCHE BAHN** Gespräche zwischen GDL und Bahn sind geplatzt
3. **JOACHIM GAUCK** Der Präsident provoziert die Heuchler
4. **STERBEHILFE** Todkranke Brittany Maynard beendet ihr Leben
5. **VORSTELLUNGSGESPRÄCH** So fühlen Bewerber Arbeitgebern auf den Zahn

#### MEISTKOMMENTIERT

1. **BUNDESPRÄSIDENT** Ramelow macht Gaucks Kritik zur Glaubensfrage
2. **JOACHIM GAUCK** Der Präsident provoziert die Heuchler
3. **UKRAINE-KONFLIKT** Separatisten vollziehen umstrittene Wahl in der Ostukraine
4. **FLÜCHTLINGE** Bitte draußen bleiben
5. **COMING-OUT** Wann folgen deutsche Manager Tim Cook?

ANZEIGE

 Replay

Die Power der HP Converged Infrastructure.



**Alle Leistungen aus einer Hand von einem erfahrenen Partner. Erfahren Sie alles über die Optionen für Ihre x86-Infrastruktur.**

Mehr erfahren

HP BladeSystem c7000 Platinum Enclosure und HP ProLiant BL460c Gen8 Server mit Intel® Xeon®-Prozessoren der Serie E5-2600 v2





Doch drei Jahre später hatte er auf dem Rückweg von einer Eisklettertour mit Freunden einen folgenschweren Unfall. Den Kletter-Teil hatten sie bereits hinter sich, die drei Freunde liefen auf einem Wanderweg zurück ins Tal. Ob er ausrutschte oder umknickte, weiß Brunner nicht mehr. Er stürzte, schlug mehrmals auf und blieb 30 Meter tiefer schwerverletzt in einem Bachbett liegen. Die 13 Monate danach waren eine Odyssee: Er lag im Koma, auf der Intensivstation, mehrmals gaben die Ärzte ihn auf. Brunner bekam mehrere hundert Bluttransfusionen. Als Pflegefall kam er schließlich nach Hause.

### **Brunners Rad, ein Einzelstück**

2012 fuhr Brunner mit einem Freund an den Gardasee – zum Radfahren, drei Jahre nach dem Unfall und anderthalb Jahre nach der Reha. Brunner fuhr ein Handbike-Trike, das er in Amerika bestellt hatte, sein Freund ein Mountainbike. „Ich konnte Autofahren und mich selbstständig im Rolli bewegen“, sagt Brunner. „Ansonsten war ich absolut unfit.“ 400 Meter auf einer Schotterpiste eine Steigung hinauf zu fahren war unmöglich. Seinen Kumpel störte das nicht: „Dann ziehe ich dich halt“, sagte er laut Brunner. Er band ein Seil am Handbike fest und zog Brunner hoch. Am Gardasee bewältigten die beiden eine Tour mit 600 Höhenmetern Differenz. „Irgendwann ist dann abends beim Bier die Schnapsidee zu der Tour ‘Von der Transfusion zur Transalp’ entstanden“, erzählt Brunner.

Ihm gefiel die Idee und er fing an zu trainieren – im Krafraum und mit seinem Rad rund um Füssen. Sein Rad ließ er von seinem Freund und Fahrradschrauber David Unhoch von Needful Bikes optimal auf seine Bedürfnisse anpassen. Brunner brauchte zum Beispiel einen Antrieb, um mit dem 30 Kilogramm schweren Bike steile Anstiege zu bewältigen. Unhoch baute ihm dazu einen Tretlagermotor ein. Brunners Rad ist ein Prototyp, es hat vorn zwei Räder und hinten eines – normalerweise ist es genau andersherum. „Aber dadurch hat es einen viel kleineren Wendekreis und lässt sich besser lenken“, sagt er. Gesteuert wird es über zwei Griffe neben dem Sitz.



2013 fuhr er neun Tage lang von Füssen nach Riva del Garda an den Gardasee, begleitet von sechs Freunden, seinem Vater und einem Physiotherapeuten. Die Gruppe legte 480 Kilometer und 12.000 Höhenmeter zurück, sein Vater klügelte die Strecke aus, 70 Prozent waren klassische Mountainbike-Routen. „Rückblickend war jede Etappe wunderschön“, sagt Brunner. Er war zurück in den Bergen, fuhr mal steile, schmale und unwegsame Trails und mal breitere Spuren. Zwei Mal halfen ihm seine Begleiter im Gelände. Das obenstehende Video vermittelt einen Eindruck von der Tour.



“Rückblickend war jede Etappe wunderschön”, sagt Brunner. Er war zurück in den Bergen, fuhr mal steile, schmale und unwegsame Trails und mal breitere Spuren. Zwei Mal halfen ihm seine Begleiter im Gelände. Das obenstehende Video vermittelt einen Eindruck von der Tour.

### “Über Inklusion spricht man dort nicht”

In diesem Jahr war Brunner drei Wochen lang mit seinem Rad im US-Bundesstaat Colorado unterwegs. In den Bikeparks konnte er problemlos die Singletrails hinunterbrettern. Sie seien immer breiter als in Deutschland, sagt er, so dass er mit seinem Handbike überall problemlos durchgekommen sei. Brunners [Fotos von der Tour auf tumblr](#) zeigen die Fahrten über die Trails.



© Simon Toplak

Die USA gefielen ihm gut. “Dort wurde ich von niemandem gefragt, warum ich im Rollstuhl sitze – wichtig ist dort nur, dass du dabei bist und Spaß hast”, erzählt Brunner. “Über Inklusion spricht man dort nicht, man lebt sie.” In Europa finde man so etwas nicht.

Nach dem Medienrummel rund um seine Transalp-Tour im vergangenen Jahr will er sich jetzt aufs Rad- und Skifahren konzentrieren. Brunner ist mittlerweile im Landes- und im Nachwuchskader des Deutschen Paralympischen Skiteams im Monoski. Er hofft, dass er sich für den Europacup qualifiziert. Außerdem ist er offizieller Botschafter des Blutspendedienstes (BSD) des Bayerischen Roten Kreuzes. Bei seinem Unfall hatte er etwa vier Liter Blut verloren, bis heute hat er 60 Operationen hinter sich und brauchte 800 Blutkonserven. “Ohne diese Spenden würde ich heute nicht mehr leben”, sagt er.



INTERVIEW MIT OSTALLGÄUER

# Ausdauersportler Felix Brunner über den Sturz und seine Lähmung

**Felix Brunner ist seit einem Sturz in eine Eisschlucht querschnittsgelähmt. Ausdauersport aber treibt er immer noch. Zudem ist er ein gefragter Referent und Motivationsexperte.** *Von Matthias Stockinger*



Felix Brunner, Extremsportler und Motivationsexperte im Rollstuhl auf USA-Reise in Colorado.

Foto: Simon Toplak

Fünfeinhalb Jahre ist es her, dass der Ostallgäuer Felix Brunner beim Klettern 30 Meter tief in eine Eisspalte stürzte. Seitdem ist er an den Rollstuhl gefesselt. Resigniert jedoch hat der leidenschaftliche Ausdauersportler nie: Er hat sich ins Leben zurückgekämpft. Vor einem Jahr überquerte er als erster Rollstuhlfahrer mit einem Handbike die Alpen (wir berichteten). Zuletzt war der Hopferauer in Colorado (USA), wo er den Radsport voll ausleben konnte. Nun will der 24-Jährige als Motivationsexperte und Botschafter des BRK-Blutspendedienstes bei Vorträgen erzählen, was er in Amerika erlebt hat. Wir trafen Felix Brunner in Hopfen am See.

*Herr Brunner, wie war's?*



**Brunner:** Klasse. Ich hatte noch nie in meinem Leben so viel Spaß beim Fahrradfahren wie in [Colorado](#).

*Was waren denn die Höhepunkte?*

Brunner: Sehr cool fand ich das „Adaptive Sports Center“ in Dresden Butte. Für Sportler mit Behinderungen ist da echt viel geboten. Mit denen war ich Mountainbiken, Kajak fahren und beim Rafting.

*Ist gerade Rafting nicht schwierig*

*für einen Rollstuhlfahrer?*

**Brunner:** Nein, gar nicht. Das ist das Tolle an diesen Sportzentren in Colorado. Die sind genau auf Behinderte eingestellt. Im Boot hatte ich einen richtigen Sitz mit einer Rückenlehne. Und zur Not kann ich ja auch schwimmen.

*Denken Sie sich nach ihrem Unfall bei solchen Aktionen nicht manchmal: Jetzt lieber ein wenig langsamer?*

**Brunner:** So eine gedankliche Barriere gibt es bei mir eigentlich nicht. Das Einzige, was mich von meinem Sport abhält, sind die vielen Termine, die ich für den Blutspendedienst und als Motivationsexperte habe.

*Sie sind ständig unterwegs, machen viel Sport. Wie lange hat es nach dem Unfall gedauert, bis es wieder so bergauf ging?*

**Brunner:** Eineinhalb Jahre lang hatte ich gehofft, dass alles wieder so wie zuvor wird. Das war eine schwere Zeit. Erst als ich in die Reha gekommen bin, habe ich die jetzige Situation akzeptiert. Dann kam die Bergsteigermentalität in mir wieder hervor, ich habe mir sofort neue Ziele gesetzt. Ich wollte wieder höher, wieder weiter. Im Leben bin ich schon länger wieder angekommen. Und in Colorado hatte ich jetzt viel Freiraum, das auszuleben.



*Ist das hier im Allgäu schwieriger?*

**Brunner:** Definitiv. Die komplette Infrastruktur ist in [Amerika](#) besser auf Rollstuhlfahrer ausgelegt als in Deutschland. Auch wegen der vielen Kriegsveteranen. Es ist klasse, wie in Colorado Breitensport und Behindertensport kombiniert werden. Dort ist es egal, wer du bist und wie du bist. Hauptsache, du hast Spaß. Die Alpenüberquerung war organisatorisch sehr kompliziert. In Colorado war das alles leichter.

*Wie viel von Colorado finden Sie im Allgäu wieder?*

**Brunner:** Colorado ist eine Skiregion, genau wie das Allgäu auch. Und Colorado legt im Sommer alles daran, Mountainbiker auf die Berge zu bekommen. Sogar auf kleine Hügel mitten in den Städten baut man fünf oder sechs Wege. Da wird man 40 bis 50 km/h schnell. Und dann kommt schon die nächste Steilkurve. Das würde ich mir für das Allgäu auch wünschen. Das richtige Terrain dafür gäbe es hier.

Mehr Bilder und Infos zur Tour im Internet unter:

[felixhandbikecolorado.tumblr.com](http://felixhandbikecolorado.tumblr.com)



**FELIX BRUNNER**

Athlete & Motivational Speaker

Am Herrenbichl 2A

87659 Hopferau

Germany

info@felixbrunner.de

0049 (0) 171 200 40 41

www.felixbrunner.de

FILM

[www.vimeo.com/felixbrunner/fbcolorado14](http://www.vimeo.com/felixbrunner/fbcolorado14)

BLOG

[www.felixhandbikecolorado.tumblr.com](http://www.felixhandbikecolorado.tumblr.com)

**Simon Toplak photography**

Kemptener Str.129

87629 Füssen

Germany

mail@simontoplak.com

0049 (0) 160 760 69 87

www.simontoplak.com



CONTACT